

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>		<p>De temporada</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, pera, banana, naranja y mandarina</p>	<p>25 de Febrero</p> <p>Jurel en salsa con quinoa y lentejas</p> <p>10 de Febrero</p> <p>CRUNCHYBANZOS</p>	<p>Jornada Andaluza 26 de Febrero</p> <p>9 al 13 de Febrero</p>
<p>02</p> <p>Patatas guisadas con ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col con zanahoria y manzana</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 512,11 prot (g): 24,016 lip (g): 19,165 hc (g): 57,556</p>	<p>03</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Huevos duros</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 657,471 prot (g): 25,78 lip (g): 25,791 hc (g): 78,499</p>	<p>04</p> <p>Guiso de lentejas ecológicas con verduras</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Yogur con topping de fruta y pan blanco</p> <p>Kcal: 707,508 prot (g): 44,623 lip (g): 27,988 hc (g): 65,553</p>	<p>05</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 637,491 prot (g): 20,032 lip (g): 28,645 hc (g): 69,969</p>	<p>06</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Hummus de garbanzos con picos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 717,116 prot (g): 28,937 lip (g): 24,419 hc (g): 88,108</p>
<p>09</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Poutine</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate fresco y atún</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 503,783 prot (g): 17,585 lip (g): 17,125 hc (g): 65,231</p>	<p>10</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo cocido</p> <p>Salmón con jarabe de arce</p> <p>nutriLAB Crunchybanzos</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 734,811 prot (g): 30,933 lip (g): 32,248 hc (g): 76,222</p>	<p>11</p> <p>Kraft dinner</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate fresco aliñado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 633,566 prot (g): 29,764 lip (g): 26,154 hc (g): 71,377</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Tourtiere</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Batido de leche, plátano, manzana y galletas y pan blanco</p> <p>Kcal: 567,152 prot (g): 15,479 lip (g): 35,666 hc (g): 43,098</p>	<p>13</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos</p> <p>Panini de york con queso</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pounding-chômeur y pan integral</p> <p>Kcal: 1098,106 prot (g): 38,469 lip (g): 32,014 hc (g): 158,272</p>
<p>16</p> <p>Guisadito de patata y verdura</p> <p>Salchichas de cerdo frescas a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 663,805 prot (g): 25,315 lip (g): 31,48 hc (g): 65,515</p>	<p>17</p> <p>Cocido andaluz</p> <p>Fajita de verduras y soja texturizada con toque oriental</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 735,055 prot (g): 40,683 lip (g): 22,152 hc (g): 80,984</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de col con zanahoria y manzana</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 579,284 prot (g): 19,603 lip (g): 21,171 hc (g): 75,034</p>	<p>19</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 672,535 prot (g): 40,197 lip (g): 25,542 hc (g): 63,815</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis integrales en salsa de calabaza</p> <p>Abadejo en tempura</p> <p>Verduras de temporada salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 674,578 prot (g): 29,708 lip (g): 23,977 hc (g): 81,59</p>
<p>23</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cinta de lomo con salsa de tomate</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Yogur con topping de fruta y pan blanco</p> <p>Kcal: 592,563 prot (g): 33,65 lip (g): 23,046 hc (g): 58,623</p>	<p>24</p> <p>Guiso de garbanzos eco con verduras</p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 627,347 prot (g): 31,861 lip (g): 25,22 hc (g): 63,06</p>	<p>25</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Jurel en salsa con quinoa y lenteja</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 783,227 prot (g): 39,497 lip (g): 27,957 hc (g): 89,503</p>	<p>26 Jornada Andaluza</p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Pescaito frito</p> <p>Aliño de zanahorias</p> <p>Natillas de vainilla y pan blanco</p> <p>Kcal: 663,411 prot (g): 19,302 lip (g): 27,988 hc (g): 80,488</p>	<p>27</p> <p>Día no Lectivo</p>

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo